

## ～ 安全に食事をするために ～

安心して楽しく食事することは誰もが理想としていることだと思います。しかし、食べものによる悲しい事故が相次ぎ、食品の扱いに迷うことが出てくることはないでしょうか？

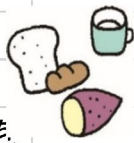
そこで、食事の時や食材で気を付けたいポイントをまとめてみましたので、参考にさせていただいて、楽しい食事の時間を過ごしていただけたらと思います。

ごいん      ごえん  
「誤飲」と「誤嚥」のちがいは？

「誤飲」とは、「飲食物ではない”異物”を誤って飲み込んでしまうこと」をいい、「誤嚥」とは「飲み込んだ飲食物などが食道ではなく気道の方に入ってしまうこと」をいいます。

### 気を付けたい食材

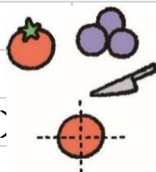
・粘着性が高く、パサつく食材  
餅やごはん、パン類、芋類など。  
→詰め込まないように、一口の量を制限したり、水分と一緒にとりましょう。



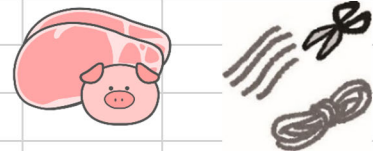
・丸くてかたい食材  
ナッツ類やあめなど。  
→5歳ごろまでは控えましょう。  
りんごや、柿、生の人参などは月齢に応じた提供を。（加熱、薄切りなど）



・丸くて、ツルっとした食材  
ミニトマトやブドウ、さくらんぼなど。  
→1/4に切りましょう。  
(ぶどうは皮をむいて、さくらんぼは種を取って。)



・弾力性のある食材、噛み切れない食材  
白玉団子、しらたきなど。  
→繊維を断ち切る、短く切るなど。



### 気を付けたい行動

・食べものを飲み込んでから  
お話ししましょう。



もぐもぐ



ごっくんしたよ♪

・床に足がついて、腰がしっかり安定する  
ように椅子の工夫をしましょう。



・眠くなったら、食事はやめましょう。



風邪をひいて、鼻が詰まっているときも  
気をつけましょう。

・一緒に食べて見守りましょう。



飲み込めたかな？  
口の中のためこんで  
いないかな？

上記以外にも食材や調理法で迷ったり、心配なことがありましたら、栄養士にご相談ください。